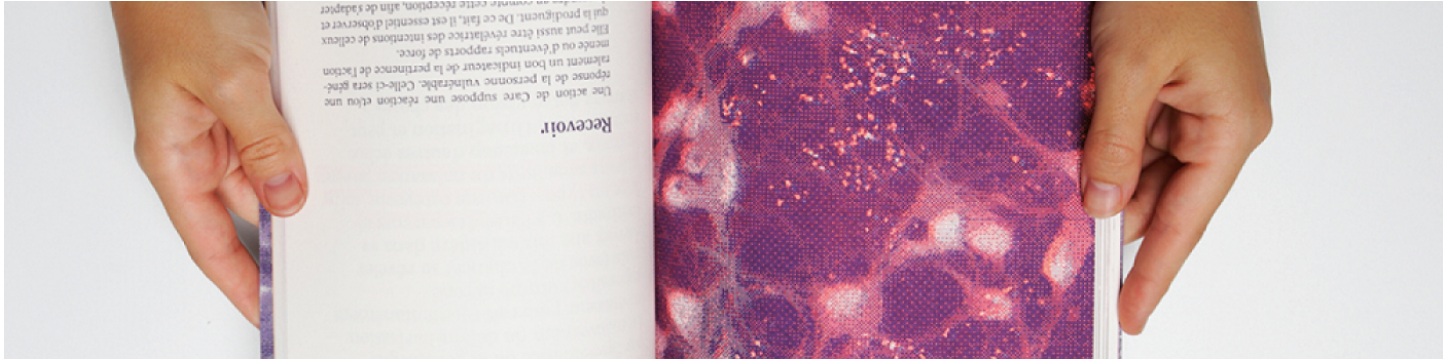


# Pulsations



## Dossier

JUILLET 2023  
TEXTE: ELODIE LAVIGNE  
PHOTOS: PULSATIONS

# Les activités artistiques promeuvent la santé

Trois questions à Nisha Sajjani, directrice de la dramathérapie à l'Université de New York et cofondatrice du *Jameel Arts and Health Lab* en collaboration avec l'OMS.

*Pulsations* : L'art est-il une forme de médicament ?

*Nisha Sajjani* : Les activités artistiques et culturelles sont importantes pour promouvoir la santé et le bien-être des populations, tant individuellement que collectivement. Le théâtre et les films, notamment, sont efficaces dans les stratégies d'information et de prévention. Quant à la danse,

elle est un bon moyen de promouvoir l'interaction sociale et l'activité physique qui, à leur tour, améliorent le bien-être physique, mental et social. En ce qui concerne le traitement et la gestion des symptômes, il a été démontré que la musique réduit efficacement le stress. Elle est partie intégrante de différents programmes de soins reconnus pour les malades de Parkinson, les mères souffrant de dépression postnatale ou les personnes qui se remettent d'un AVC.

### **Quelles sont les preuves scientifiques ?**

Au cours des deux dernières décennies, il y a eu une augmentation importante de la recherche sur les effets des arts sur la santé et le bien-être. En 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié le premier rapport qui synthétise les résultats de plus de 3000 études ayant identifié un rôle majeur de l'art et de l'art-thérapie dans la prévention et la promotion de la santé, la gestion et le traitement de la maladie tout au long de la vie.

### **De quelle manière les arts améliorent-ils la santé physique et psychique ?**

Les activités artistiques sont des interventions complexes en ce sens qu'elles combinent de multiples composantes qui sont toutes connues pour promouvoir la santé. Celles-ci peuvent impliquer le plaisir, l'engagement esthétique, l'imagination, l'activation sensorielle, l'évocation de l'émotion et la stimulation cognitive. Selon sa nature, une activité artistique peut également comporter une interaction sociale, une activité physique, un engagement avec des thèmes de santé et une interaction avec les milieux de soins. Chacune de ces composantes peut déclencher des réponses psychologiques, physiologiques, sociales et comportementales qui ont elles-mêmes un impact positif sur la santé. De plus, les thérapeutes en arts créatifs aident les jeunes et les adultes en offrant différentes formes d'expression créative dans le cadre d'une relation thérapeutique.